

Врачи считают **утренний прием пищи самым главным**. Завтрак дает заряд энергии, решает многие проблемы здоровья. Люди нередко совершают ошибки, которые сказываются на работе организма, наносят ему серьезный вред.

Отказ от еды

Когда человек утром проспал, он нередко проходит мимо стола с завтраком. Если это происходит ежедневно, то возрастают шансы на появление проблем здоровья – заболеваний сердца и сосудов, диабета.

Недостаток пищи

Кто выходит утром из-за стола с ощущением голода, в течение дня переедает или перекусывает нездоровой пищей. Сытный завтрак ускоряет метаболизм, помогает сжигать калории.

Быстрое поглощение еды

Когда человек торопится, он незаметно съедает большее количество пищи, что в результате это приводит к ожирению. Желательно завтракать осознанно, смаковать каждый кусочек, наслаждаться его вкусом, цветом и запахом.

Экономия на белке

Утром важно включить в рацион протеиновые продукты. Они дают заряд энергии, помогают контролировать аппетит. В результате в течение дня человек не съест лишнего, не добавит себе калорий.

Отказ от углеводов

Это неверное решение. Важно сделать правильный выбор. Сложные углеводы в цельных зернах, фруктах долго перевариваются, дают энергию на длительное время. Простые, которые содержатся в мучных изделиях, сладостях, сахаре вызывают ее мгновенный скачок, а потом приводят к упадку сил.

Исключение полезных жиров

Утром лучше ограничить сливочное масло, цельное молоко. Стоит добавить в рацион орехи и семечки, которые содержат жиры Омега-3, важные для работы сердца.

Отказ от яиц

Этот продукт – источник белка, витамина D и полезных для глаз антиоксидантов. Здоровый человек может съесть одно яйцо в день.

Неправильный выбор сока

Многие напитки содержат избыточное количество сахара. В них добавляют консерванты, красители и другие компоненты. Лучше выбрать для завтрака натуральный 100% сок.

Недостаток воды

Утром человек просыпается обезвоженным. После пробуждения желательно выпить стакан воды. Она заполнит желудок, поможет съесть меньшую порцию пищи.

Предпочтение сладкому йогурту

Во многие сорта молочного продукта, добавляют ароматизаторы, фрукты, консерванты. Лучше покупать на завтрак простой, нежирный йогурт, а потом самостоятельно положить в него ягоды, корицу или ваниль.